

过一个暑假近视加深200度、大吃大喝诱发龋齿……

暑假护眼护齿 远离这些陷阱

孩子们迎来暑假的开心时光。假期怎么过最爽？当然是“吃喝玩乐”。然而，不管是敞开肚皮吃喝，和小伙伴一起运动，还是宅在家看看电视、刷机打游戏，都可能遭遇健康“陷阱”。广州日报记者在以往的采访中发

陷阱一：
敞开肚皮随便吃

假期的饮食控制，和上学时相比要宽松许多，蛋糕、面包、果汁、可乐等，也常出现在同学们聚会的餐桌上。敞开肚皮吃，吃饭不定时，不仅可能增加急性胃肠炎等消化道疾病的患病风险，也会给口腔带来麻烦。

广东口腔医学会儿童口腔医学专业委员会主委、中山大学光华口腔医学院附属口腔医院儿童口腔科主任赵玮教授指出，不良饮食习惯看似“小问题”，其实会给孩子的牙齿带来“大麻烦”。赵玮指出，由于总体饮食习惯的改变，现在孩子们常吃的都是蛋糕、面包等精细食物，降低了牙齿的自洁能力。要鼓励孩子吃一些粗纤维食物，如蔬菜水果，有利于清洁牙齿。此外，碳酸饮料、果汁等含糖量高的酸性饮品要少喝，容易腐蚀牙齿。建议孩子喝完奶后，一定要及时用清水漱口。

陷阱二：
一觉醒来吃午饭

没有了“上学要迟到了”的担忧，暑假的餐桌氛围似乎更轻松随意，进餐速度也比平时要慢。然而，如果吃饭时间太长，久而久之就会出现龋齿的问题。

“进食时间太长，会诱发龋齿。”赵玮指出，龋齿是细菌利用牙面的碳水化合物产酸致牙齿脱矿而发生的，如果孩子吃饭时间过长，食物中的碳水化合物也会过久地停留在牙面上，容易被细菌利用来产酸。建议孩子吃每顿饭不超过半个小时，并且要定时定点进食，养成良好的进餐习惯。

在不少学生看来，假期是睡懒觉的最佳时机，“一觉醒来吃午餐”是常有的事。由于作息太过随意，有些孩子甚至会省去早晚刷牙的环节，导致口腔卫生很差。赵玮强调，暑假期间孩子作息不可随意，家长应言传身教，督促孩子务必做好早晚刷牙、餐后



漱口的“生活功课”。

陷阱三：
长时间对着手机电脑

“我们在门诊时常发现，小朋友经过一个学期，视力还是保持得可以，但是度过一个暑假，近视就会加深200度，这几乎成了孩子暑期伤眼的一个普遍现象。”中山大学中山眼科中心验光配镜中心验光部主任刘文彦称，暑假期间家长忙，孩子不需要上课，常常就躲在家里玩手机玩电脑，长时间近距离用眼加上电子屏幕对眼睛的伤害，使得近视度数急剧加深。

刘文彦指出，暑期护眼，预防近视度数加深的一大要点，就是要让孩子多到室外“撒撒野”，“科学研究发现，孩子每天户外活动一小时，能有效预防近视加深。”

陷阱四：
觉得眼睛疲惫就滴眼药水

“不少家长想出各种办法，希望能够预防孩子近视，但并不建议自行采用一些未经证实的方法来预防。”广州市妇女儿童医疗中心眼科主任、主任医师项道满指出，有的家长以为孩子常常揉眼睛就是“看不清”的表现，但其实不一定，揉眼睛可能与近视有关，可能是视疲劳，也有可能是结膜炎。有的家长试图用滴眼药水来预防近视，其实效果不仅不好，还由于眼药水中往往含有防腐剂，可能还

会对孩子正在发育中的眼睛造成伤害。而家长们常给孩子使用的“护眼台灯”，护眼及预防近视的功效也未证实。

项道满指出，对于预防和延缓孩子近视，目前国际上一直在做研究，除了目前常用的“ok镜”预防近视度数加深的方法外，有一个好消息是针对孩子假性近视的，新加坡有一种方法是使用低浓度阿托品用于近视控制，对于延缓近视度数的加深也证实有一定的作用。他透露，由于这个方法已经得到证实有较好的效果，目前中国也有厂家正在计划引进这项技术。

“给孩子戴太阳眼镜，能否保护眼睛”是许多家长拿不准的问题。刘文彦称，传统太阳眼镜光线吸收率约为40%，而偏光太阳眼镜在两个镜片中有有一个有机硅片的夹层，可防止漫反射的光线。

陷阱五：
幼儿园新生散光不及时治

“在幼儿园阶段，孩子出现散光、斜视等问题的比率较高，这与现在保健措施比较到位有关，家长无需过分紧张，重要的是严密观察并且尽早就诊。”项道满称，一般而言，散光发展到一定的程度才会影响孩子的视力，通常的标准是散光度数达到125度以上才需要干预。“眼睛散光需要具体分析，有的孩子散光达到200度对视力也不一定会产生影响，但有

的孩子两眼视力相差太远时，只要有轻度度数散光也会影响视力。”项道满指出，如果检查出孩子散光，家长无需过分紧张。

“除了散光，斜视在低龄的孩子身上比例很高，100个孩子中可能有3个患有斜视，因此家长如果发现或怀疑孩子有斜视时，就应及时排除。”项道满称，斜视有两种情况，一种是俗称的“斗鸡眼”，另一种就是看东西的时候一只眼的眼神“往外飘”，这就是常说的外斜视，这两种情况都应引起重视。

项道满建议家长在怀疑孩子有斜视时，就应密切观察，看孩子斜视的时间是否越来越长，频率越来越高，如果发现孩子斜视时间加长就应该及时干预，否则会严重影响孩子的立体视觉，尤其内斜视也就是“斗鸡眼”的情况，更需及早干预。

目前坊间流行的“轮流遮盖双眼进行弱视治疗”的方法，即用一只眼睛轮流看东西，以此来达到视力调整的目的，其实这也是一种错误的方法。“如果永远都是一只眼睛看东西，最终会影响孩子的立体视觉功能。”项道满指出，立体视觉不好的孩子看3D电影看不了，长大后甚至可能由于不能准确判断远近和深浅导致无法考驾照等问题，这些都会对孩子日后的生活造成长久的影响。

(任珊珊)

鹰城最美情诗征集活动
获奖作品选登

我们错过了
几场雪呢

作者：陆澄

已经不再紧系的围巾
开始对气温 自顾自地指责
所有 消失在前方的车辙
街灯继续保持一脸沉默
对于霓虹深处 闪烁着的
不被落实的口渴
几平方米被定格的温热
始终还是过于干涩
于是 再怎么结晶的 纯白色
也还是 填不满
一整座城市的 沟壑
包括 此刻一不小心被
踩碎的 寂寞
原本是在多年前就该属于你的
比例精准的 快乐

童年高智商的人
更长寿

本报讯 英国爱丁堡大学近日发布的一项研究显示，童年高智商的人在79岁前死于心脏病、中风以及呼吸道等疾病的风险相对更低，会更长寿，但这项研究目前还无法解释为什么会这种现象。

1936年出生在苏格兰的超过33万名男性和32万名女性在11岁时参加了一项智力测试，爱丁堡大学的研究人员收集了他们的智力测试成绩及其多年来的健康数据，并加以分析。

据这项刊登在《英国医学杂志》上的报告说，将年龄、性别以及社会经济地位等可能影响分析结果的因素考虑进去后，研究人员发现，童年时期的智力水平越高，79岁前死于多种疾病的风险相对较低。

具体来说，童年智力测试分数较高的人因呼吸道疾病死亡的风险下降28%，冠心病死亡风险下降25%，中风死亡风险下降24%。受伤、包括肺癌和胃癌在内的与吸烟有关的癌症、消化系统疾病以及痴呆症的死亡风险也有明显下降。但研究人员也指出，没有证据显示与吸烟无关的其他癌症和童年智力水平存在联系。

报告作者、爱丁堡大学教授伊恩·迪里说，他们还不清楚童年智力水平为什么会与寿命存在关联，个人生活方式、教育、健康素养、经济条件以及基因等因素都可能对此带来影响。未来研究人员将探讨这个问题的各种可能性。

(张家伟)

“赢在中原”理财大赛选手展示

近日，笔者从中原证券平顶山新华路营业部获悉，近期陆续展示中原证券“赢在中原”实盘理财竞技大赛的选手情况。本次竞赛大赛分为“5万-50万元”和“50万元以上”两个组，每期各展示3名选手情况。

参赛组别：5万-50万元

选手昵称：wjll
月收益率：135.68%
账户类型：普通账户
持仓股票：节能风电2800股 中金黄金2600股 模塑科技3500股

选手昵称：CAOJUANJUAN
月收益率：96.55%
账户类型：普通账户+信用账户
持仓股票：三川智慧3400股 光正集团38500股 中国中铁1000股

选手昵称：花儿
月收益率：84.25%
账户类型：普通账户+信用账户
持仓股票：天齐锂业2800股

参赛组别：50万元以上

选手昵称：伟大
月收益率：62.14%
账户类型：普通账户

持仓股票：科大讯飞77400股 杭萧钢构33200股

选手昵称：liguofa
月收益率：30.92%
账户类型：普通账户+信用账户

持仓股票：潍柴动力486200股 中信证券1600股 中国中冶700股

选手昵称：ly8360571
月收益率：27.61%
账户类型：普通账户
持仓股票：罗顿发展118000股

投资者可通过中原证券网(www.ccnew.com)大赛专区、财富中原微服务微信平台(微信号：ccscfzy)直接报名参赛，并可查询赛况、关注选手了解高手操作思路、定制参赛高手的实时操盘信息等。大赛热线电话中原证券平顶山新华路营业部0375-7695062。(李雅卓 牛哲)

(以上信息仅供参考，不作为操作依据。股市有风险，入市须谨慎。)

CCSC
中原证券